烤南瓜

食谱作者 V-ZUG 瑞族

南瓜色拉配梨和羊奶酪

制备过程	20 分钟
烘烤的时间：烘烤时间取决于机器	20 分钟
份	4
电器	CombairSteamer V2000 自 2021 年

南瓜

1 kg 南瓜（如北海道小南瓜或奶油南瓜）

2 梨, 去皮

1 紫皮洋葱, 去皮

1 茶匙 摩洛哥综合香料

2 汤匙 橄榄油

1 茶匙 食盐

少许 胡椒

80 克 核桃仁, 切粗粒

40 克 南瓜籽

油醋汁

4 汤匙 菜籽油

2 汤匙 南瓜籽油

4 汤匙 苹果醋

½ 茶匙 液态蜂蜜

1 蒜瓣, 捣碎

1 一撮 肉桂

少许 食盐

少许 胡椒

摆盘

100 克 菲达奶酪, 弄碎

一些 红菊苣叶, 撕成大片

南瓜

使用热风蒸汽模式将烤箱内腔预热至230°C。

准备好南瓜、梨和洋葱，并切成2厘米厚的片。加入摩洛哥综合香料和橄榄油，用盐和胡椒粉调味。

将所有食材铺在垫了烤箱纸的烤盘上，置于烤箱中间层烘烤 15 分钟。

烤完后将南瓜翻面，撒上核桃仁碎和南瓜籽。

再烤5分钟。

油醋汁

将所有配料拌匀并调味。

摆盘

在碗中将烘烤的南瓜和油醋汁混合，略微冷却备用。

装盘后用红菊苣叶装饰，并撒上菲达奶酪碎。

烹饪步骤

将发酵桶预加热 热风+清蒸 到 **230°C**

预热完成。推入食物。

在 热风+清蒸 期间为 **230 15** 分钟°C

添加配料。继续烘烤。

在 热风+清蒸 期间为 **230 5** 分钟°C

小费

北海道小南瓜和奶油南瓜的皮可食用。

配件

烤盘

附加信息

创建时间	26.01.2022